



NAAR BALI MET JE YONI-EI

JOURNALIST MARIEKE VAN DER HEIJDEN (40) VINDT ZICHZELF HEEL NUCHTER. TOT ZE OP BALI INEENS HAAR VROUWELIJKE ENERGIE NAAR BUITEN STAAT TE DANSSEN.

“GOH, DUS JIJ GAAT OP VROUWENRETREAT?” M’N VRIENDIN PROBEERT DE VRAAG ZO NEUTRAAL mogelijk te stellen, maar ik hoor de scepsis. Of misschien is het die van mezelf. Ik vind meerdere vrouwen bij elkaar al snel te veel. Laat staan een hele week lang. Maar de term ‘female empowerment’ vliegt me de laatste tijd om de oren en niet enkel vanuit de spirituele hoek, dus inmiddels word ik toch nieuwsgierig. De uitnodiging voor een vrouwenretreat op Bali komt dan ook precies op het juiste moment. In het ergste geval wordt het een lange zit vol gesnotter en getetter, maar keer ik wél met een bruin lijf terug.

De zesdaagse workshop wordt begeleid door Sonja Shradha Devi. Ze is coach, genezer, yoga- en tantralerares én *feminine embodiment specialist*. En minstens zo belangrijk, op basis van haar reviews is ze slim, ad rem en geen losgeslagen hippie. Al meer dan twintig jaar helpt ze vrouwen wereldwijd op een praktische manier met het verbeteren van de relatie met hun lichaam, het vergroten van hun eigenwaarde en het versterken van hun eigen sensualiteit. Grote problemen, waarvan de wortels diep verankerd liggen, zo legt ze me aan de telefoon uit. “Jarenlang leefden we in een patriarchale maatschappij waar geen ruimte was voor de zachte (vrouwelijke) kant. Hierdoor zijn we het contact met onszelf verloren en zijn onze relaties verstoord geraakt.”

Het lijkt mij dan persoonlijk nuttiger om de barricade op te springen, dan samen te klitten op een eiland. In de jaren zestig werkte die tactiek toch uitstekend. Maar Sonja is het niet met me eens: “Die harde manier was nodig

DE EDELSTEEN DIE JE VAGINAAL MOET INBRENGEN, BLIJKT IETS KLEINER DAN EEN KINDER SURPRISE EI

om respect en gelijke rechten af te dwingen. Vanuit de basis die er nu is, kunnen we onze vrouwelijke kwaliteiten herontdekken, herwaarderen en onze trauma's helen." Ik kan Sonja tot dat moment redelijk goed volgen. Maar trauma's? Voor zover ik het weet heb ik nergens last van, en dat wil ik graag zo houden. "We hebben geleerd onze gevoelens te analyseren, te bekritisieren en weg te duwen", legt Sonja uit. "Dat veroorzaakt spanningen in ons lichaam. Daarbij hebben onze (over)grootmoeders nooit de kans gekregen naar hun gevoelens te luisteren. Ook die pijn is van generatie op generatie doorgegeven."

Nu klinkt zes dagen eigenlijk heel kort. Kennelijk is er een hoop werk aan de winkel. Mijn zuster in spe vindt het juist een mooi begin. "In de oosterse wereld badderen en buikdansen vrouwen niet voor niets met elkaar. Het is een veilige setting om met onze gevoelens in contact te komen." Ik word overspoeld door vragen, maar Sonja remt me af. "Kom en ervaar het zelf." Nadat we het gesprek hebben afgerond, stuurt ze me een sms'je. 'Heb je al een Yoni-ei? Of moet ik er eentje voor je meenemen?' Ik stuur een vraagteken terug. Sonja herhaalt de vraag, waarop ik snel 'Yoni-ei' google. Het blijkt een edelstenen ei dat je vaginaal inbrengt en waarmee je blokkades heelt. Formaat: iets kleiner dan een Kinder Surprise. Ik slik. 'Neem maar mee', antwoord ik, eerlijk gezegd vooral omdat ik niet de enige ei-loze deelnemer wil zijn.

Terwijl ik op Schiphol in mijn voorlopig laatste cappuccino roer, mijmer ik over mijn lotgenoten. Ik verwacht een hoog okselhaar- en T-shirts zonder behagehalte, afgewisseld met bleke benen die in te felle sari's gewikkeld zijn. En ben

oprecht gelukkig wanneer ik mijn medecursisten na een lange vlucht en korte nacht in de taxi ontmoet. Het is een mengelmoes van doodnormale vrouwen, die bijna allemaal ook nog Yoni-ei-maagd blijken te zijn en eveneens geen flauw idee hebben van wat ze te wachten staat. 'Met open vizier en open doos', zo besluiten we heldhaftig op weg naar onze bestemming: de heilige waterval Air Terjun Yeh Mampoh in het noorden van Bali.

"Heilig water staat voor zegening en zuivering", vertelt Sonja, terwijl ze ons welkom heet op de plek waar het allemaal moet gaan gebeuren. Na een korte rondleiding nodigt ze ons uit om in het gras te gaan liggen, zodat we kunnen 'connecten' met de aarde. Misschien is het de hitte, maar het voelt heerlijk om even neer te ploffen. Wat mij betreft kunnen we daarna direct door naar de waterval, maar in plaats daarvan worden we verzocht onze intentie voor de komende week uit te spreken. Ik wacht laf tot het laatst. De een blijkt haar relatie een seksuele boost te willen geven, de ander verlangt naar een gezondere relatie met zichzelf en weer een ander hoopt überhaupt weer eens in een vurige affaire te belanden. Ik blijf een beetje steken tussen optie twee en drie.

"Spreid je benen en adem naar je baarmoeder." Nadat we onze eerste ochtend zijn gestart met meditatie- en ontspanningsoefeningen, gaan we languit op de vloer van ons 'meetingpoint' liggen – een soort chalet met een rieten dak. Terwijl de ruimte zich langzaam vult met het geluid van Sonja's drum, barst de dame naast me in snikken uit. Ik schiet gelijk in de irritatie. Deels omdat ik geen idee heb waar mijn baarmoeder precies zit. In mijn hoofd tel ik lang-

zaam af totdat de gong gaat. Vervolgens lopen we zwijgend naar de waterval: een dertig meter hoge rotswand die lijkt op een opengereten vagina. Ik besluit er direct vol voor te gaan. Voordat ik het weet, ben ik in een watergevecht beland, waarbij ik nog net niet mijn bikini verlies. Daarna vind ik het voor vandaag wel mooi geweest.

Stipt om half acht trappen we de volgende ochtend af met een lesje yoga. Ik verwacht een pittig uur vol onmogelijke posities. In plaats daarvan maken we subtiele en vloeiende bewegingen, waarbij de focus ligt op onze ademhaling. Ik probeer me eraan over te geven, maar wanneer ik een penis in plaats van een gouden bal visualiseer, betwijfel ik of ik de juiste meridianen aan het stimuleren ben. Alsof Sonja mijn gedachten kan lezen, vraagt ze tijdens de lunch hoe het met me gaat. Ik ben altijd al een slechte leugenaar geweest. "Je bent gewend jezelf te pushen", zegt ze. "Hoe werd je vanochtend wakker?" Ik denk aan het futloze gevoel, plus de licht zeurende pijn in mijn onderrug. "Je lichaam vraagt om zachtheid. Wanneer je daaraan toegeeft, verdwijnt de pijn vanzelf." Ze stelt voor mijn 1-op-1-sessie met de Nieuw-Zeelandse healer Wilhelmina te vervroegen. Ik heb geen idee wat het precies behelst, maar als er iets te helen valt, dan liever zo snel mogelijk. Eenmaal op haar massagetafel voel ik de energie van haar handen boven mijn lijf. "Voel je je veilig, Marie?", vraagt ze. Zonder nadenken hoor ik mezelf "nee" zeggen, waarna mijn lichaam een grote schokbeweging maakt. Huh? Als vanzelf

moet ik denken aan de vrouwonvriendelijke nachtmerries die me met vlagen achtervolgen. "Is dit een trauma?", piep ik verontrust. "Ja, maar niet van jou", reageert Wilhelmina. "Ga maar naar het gevoel toe en zeg tegen jezelf dat je veilig bent." Ik doe wat ze zegt en als vanzelf maakt mijn lichaam een salvo aan schokbewegingen. Enigszins verdwaasd sta ik uiteindelijk weer naast de massagetafel. Ik kan maar één ding denken: wijn.

Bizar genoeg sta ik tijdens dag drie een stuk steviger op mijn benen. Klaar voor de volgende uitdaging: mijn Yoni-ei. Bij nader inzien heeft mijn gepolijst stuk rozenkwarts verdacht veel vreemde barsten. Ik betwijfel of het draadje wat eraan hangt sterk genoeg is om 'm er straks weer uit te krijgen. "Vraag maar aan je baarmoeder of-ie naar binnen mag", hoor ik Sonja zeggen. Ik hoor niets, maar om te voorkomen dat we hier morgenavond nog liggen, pers ik mijn ei naar binnen. Geconcentreerd volg ik Sonja's stem, die me naar verschillende plekken in mijn lichaam laat ademen. Wanneer ik vervolgens mijn heupen zachtjes meebeweeg, voel ik ineens een warme gloed door mijn lijf heen stromen en drijf ik weg in een zee vol glinsterend goud. Huh? En weg is het. Wat ik daarna ook probeer: ik krijg het niet meer terug. Kut.

"Je schoot in je hoofd en daarmee raakte je verwijderd van je gevoel", verklaart Sonja later. "Heel normaal. Wanneer we iets niet kunnen zien – zoals energie – keuren we het instinctief af, om zo de controle te behouden." Zou kunnen,

'VRAAG MAAR AAN JE BAARMOEDER OF-IE NAAR BINNEN MAG', HOOR IK DE COACH ZEGGEN

MIJN HUILENDE BUURVROUW STAAT SCHOKKEND MET D'R BORSTEN TEGEN EEN ROTSWAND GEDRUKT

al heb ik op menstruatiekrampen na nog nooit iets in mijn baarmoeder gevoeld. Sonja: “Daar zit de vreugde, de liefde. Kortom, alles waar we zo vurig naar verlangen. Het is niet voor niets de bron van nieuw leven.” Ik wil best met een Yoni-ei al die gevoelens verkennen, maar ik wil niet veranderen in een zacht ei. Met zwelgen en zelfmedelijden heeft nog nooit iemand iets bereikt. Maar Sonja is onvermoeibaar. “Emoties zijn energie in beweging, maar door ze te negeren zet je ze vast in je lichaam. Wanneer je ze toelaat, lossen ze op, waarna je betere beslissingen kunt maken. Kwetsbaar maakt dus niet zwak, maar juist krachtig.”

Ik geloof dat we hier het thema zelfliefde aanstippen. Lastig. Ik bedoel, na veertig jaar heb ik mezelf grofweg geaccepteerd, maar die cellulitis hoeft van mij niet. Net als die rimpels. Sonja: “Allemaal energieverspilling, want gericht op het verkrijgen van liefde en acceptatie van anderen. En daarmee geef je je kracht weg.” Ja. Nee. Ik weet het niet. Ik vind putten en groeven in mijn lijf gewoon niet mooi. “We zijn niet alleen te kritisch op onszelf, maar ook op elkaar”, gaat Sonja verder. “We vergelijken en beconcurreren elkaar voortdurend.” Ai, schuldig. De afgelopen dagen heb ik mijn groepsgenoten uitvoerig gescand op rimpels, vetophopingen en andere eigenaardigheden. Waarom eigenlijk? Naarmate de week vordert, kan ik niet anders concluderen dan dat het toffe wijven zijn, zelfs mijn huilende buurvrouw blijkt een vat vol smeugige verhalen.

Het is te midden van al die borsten en billen met mijn voeten in de modder, dat ik het concept hammam ook beter begin te begrijpen. Juist doordat we allemaal even

kwetsbaar (durven) te zijn, ontstaat een soort verzustering. Een gevoel dat zich gedurende de week versterkt, waardoor de verhalen die we delen steeds intiemer én hilarischer worden. “Mijn man en ik hebben amper nog intimiteit.” “Ik heb wel eens per ongeluk twee Yoni-eieren in mijn doos gestopt.” “Toen werd ik ineens wild genomen door een Captain Sparrow-achtig type.” Wanneer ik uiteindelijk voor de laatste keer bij de waterval sta, is het opvallend rustig in mijn hoofd. Dat de huilende buurvrouw schokkend met d'r borsten tegen een rotswand aangedrukt staat, vind ik eigenlijk wel mooi. Gooi het maar uit.

Tijdens de slotsessie gaan we in tweetallen als Shiva en Shakti voor elkaar dansen – de mannelijke en de vrouwelijke component van het leven. “Laat al je vrouwelijke energie door je heen stromen en tot uiting komen”, hoor ik Sonja zeggen. Ik twijfel, maar sta drie minuten later toch te springen alsof mijn leven ervan af hangt. Wat kan mij het ook schelen. Na afloop voel ik me vijf kilo lichter. Eenmaal in de taxi op weg terug naar Ubud kijk ik nog eens goed naar de dames naast me. Hun gezichten zijn niet alleen sprekender; ik voel ook een bepaalde opwindning bij ze. Het lijkt erop dat we serieus een stralendere, liefdevollere en sensuelere versie van onszelf zijn geworden. Precies zoals Sonja vooraf voorspelde. Eenmaal terug in Amsterdam loop ik al snel mijn vriendin tegen het lijf. “Zeg, hoe was het daar op Bali?”, vraagt ze. Ik beantwoord haar nieuwsgierige blik met een grijns. Met mijn Yoni-ei heb ik nog wel het een en ander uit te zoeken, maar ik voel me een stuk energiever en relaxter. Daarbij heb ik net een nieuwe man ontmoet. ●